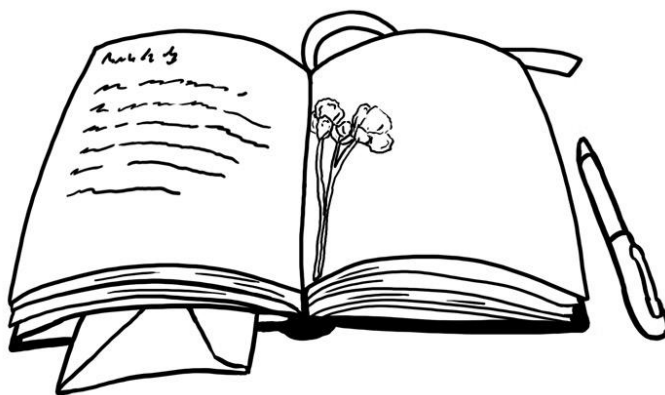


# Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



## Møte 8 Vanebok for barn

Navn: \_\_\_\_\_

Startdato for registrering: \_\_\_\_\_

Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

# Mål for vektkontroll

## Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller \_\_\_\_\_
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

## Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Antall porsjoner med RØDE mat varer:  $\leq 15$  eller \_\_\_\_\_
- Mål for RØD aktivitet:  $\leq 14$  timer i uken eller \_\_\_\_\_
- Mål for GRØNN aktivitet:  $\geq 90$  minutter ( $\geq 5/7$  dager) eller \_\_\_\_\_
- Sosialt miljø: Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden

---

---

---





## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

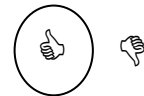


Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

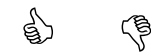
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

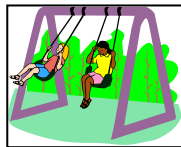
Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

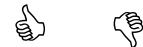
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:









## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for  
meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg  
selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner  
som har felles interesser med  
deg og som du kan tenke deg å  
invitere hjem eller finne på noe  
sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere  
familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

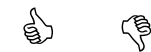
Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



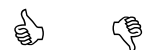
Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:







## GRØNN aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_



## RØD aktivitet

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

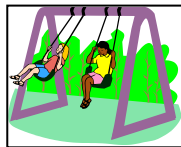
Aktivitet \_\_\_\_\_  
 Med hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_ Med  
 hvem? \_\_\_\_\_ eller for meg selv?  
 Minutter \_\_\_\_\_

## Sosialt miljø

Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden



## Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

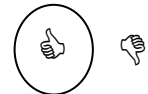
Tegn inn tidspunktet:



## Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



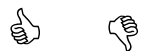
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





Navn: \_\_\_\_\_ Startdato for registrering: \_\_\_\_\_ Sluttdato for registrering: \_\_\_\_\_

<b>Atferd</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Det har jeg gjort</b>
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafan	Dag dette ble gjort
<b>Mål</b>	<b>Kriterier</b>	<b>Måloppnåelse</b>
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Porsjoner med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken eller: _____	Total RØD mat: _____
RØD aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller: _____	Total RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	≥90 minutter (≥5/7 dager) eller _____	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Finne fram til en du kjenner som har felles interesser med deg og som du kan tenke deg å invitere hjem eller finne på noe sammen med på fritiden	Ja/Nei